

Juillet 2014 - N°46

La lettre de ProVie... Promesse de Vie !

EDITO

Nous avons 200 millions de neurones dans les intestins et tout le long de notre système digestif !

Oui, oui, et ils communiquent avec ceux qui se trouvent dans notre cerveau...

Raison de plus pour s'occuper de nos intestins, et de notre digestion en général : aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est ce qui fera notre légèreté et notre clarté d'esprit. Alors ce mois-ci nous vous sortons tout l'arsenal : épices, huile de bouche, set d'hygiène buccale, et Pianto... même combat !

Un combat pacifique bien sûr, l'ambre à nos poignets, à nos cous, et dans nos maisons... pour garder une jolie détermination et une joie de vivre sans faille !

Bel été à tous...

Christèle Aubert

AU SOMMAIRE

Les Epices

Du bonheur dans l'assiette la santé pour le corps !



Nos grand-mères et arrière-grand-mères cuisinaient avec les produits simples du jardin, en harmonie avec les saisons et la région, et tout ceci pour l'équilibre et la santé. A l'écoute de notre corps, le menu choisi peut l'être en fonction de la santé de la famille et la saison, et certains aliments seront privilégiés selon les besoins du moment : combattre la fatigue ou l'acidité, vitaliser, drainer, dégager d'une surcharge ou d'un encombrement digestif ou intestinal...l'aliment devenant « l'alicament ».

Il peut en être de même avec les épices et herbes aromatiques qui sont de véritables trésors culinaires et nutritionnels. Leur utilisation quotidienne va permettre de limiter l'utilisation du sel, du sucre et des mauvaises graisses dans les plats, de l'entrée de crudités au dessert de fruits en passant par le plat traditionnel familial. Elles deviennent de précieux alliés de notre équilibre alimentaire et apportent en même temps un plaisir gustatif.

De tout temps, les hommes ont recherché les épices qui, pour la plupart provenaient d'Inde ou d'Indonésie. Plusieurs siècles avant notre ère, des convois de centaines de bêtes de bât rapportaient déjà ces précieuses denrées. Les épices ont toujours été utilisées, avant tout, pour leurs fonctions thérapeutiques aussi bien en médecine et en cosmétologie que dans la cuisine, pour relever le goût, mais aussi conserver les aliments. Ainsi pendant des siècles la peste fut combattue par des mélanges d'épices.

Les épices demeurent très présentes dans la médecine chinoise et dans l'Āyurveda, médecine de l'Asie du Sud. Tandis que maintenant, en Occident, on s'intéresse sérieusement et scientifiquement aux pouvoirs de certaines d'entre elles.

Les vertus des épices :

Les épices sont de très bons anti-inflammatoires, d'excellentes sources de minéraux indispensables, et certaines ont des propriétés anti-cancer.

.../...

…/…

Certaines épices sont riches en antioxydants qui inhibent ou ralentissent le processus d'oxydation néfaste pour les artères. Des chercheurs l'ont récemment démontré en faisant absorber un repas bien épicé (poulet au curry, pain au romarin, biscuits à la cannelle) à des volontaires trop gros mais en bonne santé.

Les dosages sanguins effectués régulièrement après ce repas ont montré que l'activité oxydante dans le sang avait augmenté et que le taux de triglycérides (graisses) avait diminué. Ils en ont déduit que ces épices étaient bénéfiques pour prévenir les maladies cardiaques.

Petit tour d'horizon des principales épices :

Le Curcuma : on a constaté qu'en Inde où le curcuma et le curry (mélange d'épices dont le curcuma) sont très présents dans l'alimentation, les cancers étaient moins fréquents qu'en Occident. Il était logique de penser qu'il y avait un lien entre ces épices et la prévention de cette maladie.

Les études se sont multipliées qui démontrent que le curcuma, surtout quand il est combiné avec la pipérine (la molécule piquante du poivre) a le pouvoir d' empêcher les cellules cancéreuses de se former et de proliférer. Y compris celles du cancer du sein.

Une étude démontre également que le curcuma peut calmer la tendinite : il neutralise le mécanisme qui provoque l'inflammation.

Le fénugrec : depuis des millions d'années, le fenugrec est utilisé pour traiter les troubles de la reproduction ainsi que les troubles hormonaux. Il est également utile pour réduire les douleurs menstruelles**.**

Des études récentes ont prouvé qu'il aide à contrôler le taux de cholestérol et de sucre dans le sang, de manière à diminuer les problèmes cardiaques et le diabète.

Le cumin est apéritif, digestif, diurétique, carminatif (élimine les gaz putrides) anti-inflammatoire et vermifuge. Le cumin est aussi un antifongique gastrique qui ne s'attaque pas à la flore intestinale. Il a également une action antimicrobienne.





La cannelle : La cannelle est le meilleur remède naturel pour guérir le diabète. Les recherches prouvent qu'elle contient des composés connus comme le polyphénol. Ces composés naturels agissent comme de l'insuline et régulent le taux de sucre dans le sang. Il y a un million de façons d'utiliser cette épice magique.

Le poivre noir : Le poivre noir est couramment connu pour soulager l'indigestion. Il est également bénéfique pour la toux. Le poivre noir permet d'enlever les substances toxiques nocives de notre corps par la sueur. Il est également utile dans la cicatrisation des blessures.

Le curry possède une forte teneur en capsaïcine, qui est connue pour réduire le risque de cancer et ralentir le développement de cellules cancérigènes Sa teneur en capsaïcine aide également à guérir les ulcères et les gastrites.

Les clous de girofle : des maux de dents aux douleurs arthritiques, les clous de girofle sont un remède pour tout. En effet, ils éliminent les impuretés du sang et stimulent également la circulation. Ses propriétés antifongiques peuvent guérir des infections.

La muscade a des pouvoirs antalgiques, toniques, antiseptiques, antiparasitaires.

Le gingembre : le gingembre est très riche en antioxydants Il est efficace contre les inflammations et les douleurs. Ce rhizome est un ingrédient extrêmement important dans la médecine chinoise, où il est utilisé pour apporter du yang (chaleur, énergie). Il est employé pour contrer les refroidissements, la toux et les grippes intestinales. Chez nous, le gingembre sous forme de cataplasme est traditionnellement utilisé contre les douleurs articulaires.

…/…

…/…

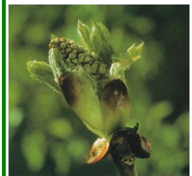


La vanille: On attribue énormément de propriétés à la vanille. La vanille est connue comme étant un stimulant du système nerveux et un stimulant général. Elle permet de lutter contre la fatigue intellectuelle aussi bien que physique. Paradoxalement, on la conseille aussi comme remède aux insomnies. En plus de son parfum apaisant et relaxant, la vanille est aussi antispasmodique, une bonne manière de lutter contre le stress. Elle donne de l'appétit et facilite la digestion. Au même titre que le chocolat, c'est un anti déprime. Aphrodisiaque, elle résout les problèmes d'érection. Considérée comme antiseptique, elle soulagerait également les morsures d'animaux venimeux. Elle est utilisée également en cosmétique pour son pouvoir régénérant, restructurant nourrissant adoucissant, hydratant...

Il y a tant d'autres épices servies par la nature pour notre santé et notre plaisir ! Les recettes et remèdes sont multiples, aussi ne nous en privons pas ! Elles sont largement disponibles en poudre, graines, feuilles ; personnellement j'ai opté pour l'utilisation des racines fraiches de curcuma et de gingembre : râpées dans les plats, pressées dans les jus de fruits ou de légumes...bonne découverte !

Marie-Anne Weber

Fleur de Bach : Chestnut Bud (Bourgeon de marronier)



C'est le principe de l'apprentissage. Les personnes Chestnut Bud ont l'esprit vif et savent utiliser leur propre expérience ainsi que celles des autres pour progresser dans le quotidien.

Avec Chestnut Bud, on peut coordonner nos « activités mentales » avec les données de la réalité matérielle afin de tirer des enseignements pour l'avenir.

De l'étourderie... vers l'assimilation de l'expérience

Jeanne Puljer

Le PIANTO c'est comme on aime !



C'est un classique, un grand produit qui prend soin de nous : il nous nourrit, s'occupe des organes de la digestion et de nos intestins en particulier, qu'il remet en vie patiemment, jour après jour…

Mais il reste parfois un peu solitaire sur nos plans de travail ou dans nos placards… et pourtant, ce n'est pas là qu'il est utile…

J'ai récemment découvert de nouvelles façons de le consommer ! Là, plus de monotonie possible. Quand il fait chaud, j'achète même l'eau gazeuse en pensant à LUI !!!

Attendez un peu… et testez vous-mêmes, et vous comprendrez de quoi je parle…

Froid :

Tout simplement avec de l'eau ; sachant que le goût sera plus prononcé si on commence par se servir la cuillère à café de Pianto, et que l'on complète par l'eau… plus léger si on verse l'eau d'abord, et qu'on l'additionne de Pianto ensuite…

ou bien avec du jus de pomme (si, si, c'est ainsi que je me suis laissée apprivoisée).

Désaltérant :

1/2 jus de citron, 25 cl d'eau pétillante (ou plate), 1 cuillère à café de Pianto, mélanger et siroter !

Ou réchauffant et gourmand :

Une pointe de couteau de bouillon de légumes Rapunzel par exemple (il n'a pas besoin de cuire), 20 cl d'eau bouillante, ½ cuillerée à café d'huile d'olive, un peu d'eau froide pour tempérer le bouillon, la cuillerée à café de Pianto… mélanger et déguster !

Dans l'assiette de soupe, une cuillère à café…

Quelques gouttes avec une huile végétale sur des légumes vapeurs, ou dans un avocat avec une cuillère à café de citron.

Christèle Aubert

L'HUILE BUCCALE : intérêts et mode d'emploi



29.80€*-200ml

On estime qu'un brossage dentaire n'atteint que 60% de la surface des dents et 10% de l'ensemble de la cavité buccale. Or dans celle-ci vivent en moyenne 10 milliards de micro-organismes (bactéries, virus, champignons et protozoaires)... Ils peuvent provoquer une inflammation de la gencive, accélérer la formation de plaque dentaire et de caries. Une mauvaise hygiène buccale favorise également la transition de ces micro-organismes dans le corps, peut engendrer des problèmes intestinaux... Or, se brosser les dents ne suffit pas pour éviter ces risques.

Bain de bouche détox : 1 fois par semaine ou au quotidien...
Un bain de bouche à l'huile est une technique de détoxication ayurvédique consistant à imprégner totalement la cavité buccale d'un mélange d'huile (y compris entre les dents), ce pendant 15 à 30 minutes. Les praticiens ayurvédiques le pratiquaient, il y a 2000 ans déjà, non seulement pour avoir une hygiène buccale saine, mais également pour en faire profiter tout leur organisme (détoxination du corps, réactivation des méridiens...).
Elle s'effectue à jeun, le matin de préférence après brossage des dents ; une cuillère à soupe d'huile (15ml) suffit. Il s'agit de la faire passer dans tous les interstices dentaires en l'écrasant, la mâchant, de droite à gauche, de haut en bas...
Lorsque l'on crache le mélange devenu blanchâtre au terme des 15 à 30 minutes, il est chargé de très nombreuses bactéries (c'est pour cela qu'on n'avale surtout pas !). Il est utile ensuite, de bien se rincer la bouche à l'eau tiède.
Ce processus assainit la bouche et participe à une détoxination du corps : fait régulièrement, il est efficace sur les problèmes de gencives (inflammation, saignements), permet de régler les soucis de mauvaise haleine et de langue blanche au réveil... et bien des problèmes de santé, à en croire Bruce Fife, un naturopathe et nutritionniste américain auteur du livre : 'Oil Pulling Therapy, all disease starts in the mouth. Detoxifying and healing the body through oral cleansing'.

43.52€ * 500ml

Pour une hygiène buccale complète au quotidien, rincez et gargarisez de 2 à 5 minutes avec une cuillère à café (5 ml) d'huile après chaque brossage des dents.
Les huiles Amanprana ont été tout spécialement étudiées pour répondre à ces 2 applications.

Trois huiles extra vierges sont utilisées : l'huile de coco, qui est antiseptique et a un fort pouvoir aspirant, en plus de présenter une structure moléculaire suffisamment petite pour se glisser dans les moindres interstices ; l'huile d'olive, riche en chlorophylle et qui combat les haleines fortes ; l'huile de chanvre, offrant un goût agréable et un effet thérapeutique.
Par ailleurs, les huiles essentielles de clous de girofle, cannelle et origan, ainsi que l'huile de coco, garantissent une action antiseptique suffisante pour éviter l'oxydation des huiles végétales et la prolifération bactérienne.
Il existe deux sortes d'huiles buccales : 'Menta' à la menthe et 'Foeniculum' au fenouil. Toutes deux apportent une haleine fraîche et un goût durable...

Christèle Aubert

* Tarif au 01/07/2014

Vous avez dit hygiène buccale ???
Les outils...

L'INCONTOURNABLE BROSSE A DENTS



4.95€*

Jolie, robuste et durable, cette brosse à dents PRESERVE est appréciée pour son coté écologique conçue, à base de pots de yaourts recyclés, mais aussi pour son ergonomie : son manche coudé permet d'atteindre les zones difficiles.
Les soies de nylon répartis sur 3 niveaux permettent de bien masser les gencives en douceur.
Sans bisphénol A, la brosse dent preserve a été conçue par une équipe de spécialiste de l'hygiène dentaire.
Elle a la particularité de se recycler entièrement.
Fabriquée aux USA, cette brosse dent recyclable est disponible en plusieurs couleurs et elle est livrée placée dans un étui individuel translucide, idéale pour la garder sous la main au propre et au sec.
Disponible en version : médium, soft et ultra soft.

LE NETTOYEUR DE LANGUE, et les BROSSETTES INTERDENTAIRES
Sorte de kit, comprenant des composants interchangeables pour l'hygiène buccodentaire quotidienne :



2.91€*

Un nettoyeur de langue avec un côté souple et l'autre dur, réduit les dépôts sur la langue, de façon douce et efficace. A utiliser le matin au lever pour une efficacité optimale... Vous savez, quand la langue n'est pas toute rose partout...

La brossette interdentaire permet un brossage des dents... là où la brosse à dents ne va pas, pour un nettoyage parfait des interstices dentaires, des bridges et des brackets. Mon dentiste me l'a recommandée, j'apprécie son efficacité !

Voici quelques conseils d'utilisation pour un bon usage des brossettes interdentaires, afin d'éliminer la plaque dentaire qui s'installe à la base des dents.
• Après le brossage des dents, glisser délicatement la brossette dans l'espace interdentaire et effectuer quelques mouvements de va-et-vient
• Ne pas "forcer" l'insertion d'une brossette si l'espace est trop étroit.
• Rincer la brossette sous l'eau après utilisation

La couverture de l'emballage est en fécule de maïs et biodégradable.

Christèle Aubert

* Tarif au 01/07/2014

Recette Minute

Prenez une tranche de pain grillé sur laquelle vous frottez de l'ail, tartinez ensuite de fromage de vache frais, quelques gouttes d'huile d'olive (juste pour le parfum), une tranche de jambon cru de la Forêt Noire et recouvrez le tout de tomates cerises coupées en deux....

Géraldine Huchet

BREVES ...

Voici la réflexion de l'été
pour vous préparer
à une rentrée éclatante et dynamique :
CURE de désintoxication
et régénération
pendant 7 jours

- des jus de fruits
- des jus de légumes
- des lavements au café,
- du temps pour soi
et rien que pour soi,
- un soutien de l'équipe encadrante

pour décider de CHANGER DE VIE
en se désintoxiquant, en se régénérant
et transformer sa vie !

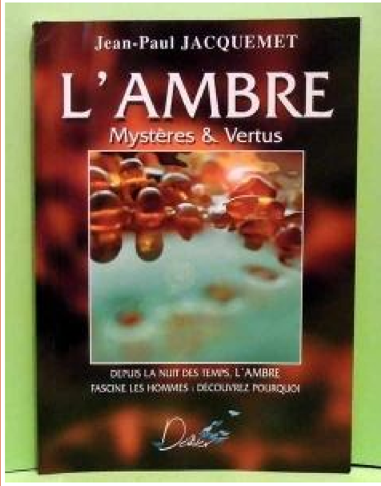


Venez la vivre à la SEYNE sur MER,
dans une chambre et table d'hôtes
où calme et bien-être
règnent en maître.
Demandez le prospectus
à votre responsable
de région ou contactez la
Villa EVEIL 04 94 94 45 41

Bonne décision de rentrée !

Christine Marchaudon

L'ambre



Je vous propose *pour cette fois un livre de Jean-Paul Jacquemet : « L'ambre, Mystère et Vertus ». Ce livre vous permettra de mieux connaître son histoire, de comprendre toutes les qualités de cette résine fossile et comment l'utiliser pour vous et dans votre lieu de vie. Voilà quelques points abordés, juste pour aiguiser votre curiosité :*

S'il faut retenir une chose*, c'est que l'ambre favorise le processus d'autoguérison en stimulant les défenses immunitaires. Il permet à l'homme de se retrouver, de se recentrer malgré tous les problèmes ou perturbations rencontrés dans la journée, tant sur le plan physique qu'émotionnel ou mental, telle une régulation.*

Vous trouverez dans ce livre *tous les conseils pour utiliser l'ambre lors d'infections des voies respiratoires et de la gorge, de problèmes de sommeil ou d'anxiété, de douleurs articulaires, ou de problèmes digestifs ou pour stimuler la mémoire. Il est utile aussi en prière ou en méditation.*

Pourquoi ?

Quand vous frottez un morceau d'ambre avec un chiffon de laine, il attire une petite plume ou un morceau de papier, c'est l'effet piézoélectrique : il devient un aimant. L'ambre a donc un pouvoir magnétique et, par frottement, il produit des ions négatifs.

C'est le même processus avec les lampes en cristal de sel. *Quand on les allume elles produisent des ions négatifs, contrairement à la pollution ou au brouillard urbain qui augmentent la quantité d'ions positifs.*

Avec ces 2 outils on peut donc améliorer son habitat, sa santé et son confort ! Ils sont complémentaires et permettent une régénération de l'organisme.

Vous pouvez donc porter de l'ambre sur vous *: un bracelet le jour et un collier la nuit ou inversement, de l'ambre sur la table de nuit sous forme d'un arbre feng shui. Dans la chambre des enfants il sera accompagné d'une lampe en cristal de sel pour l'aider soit à s'affirmer, soit à se calmer. Les possibilités sont nombreuses, à chacun de sentir là où ce sera le plus utile.*

A vous maintenant de découvrir le « pourquoi du comment » dans ce livre.

Florence Guitard

FLASH ENCENS



L'encens d'été,



Voilà l'été ! Pour bon nombre d'entre nous, il est annonciateur de soleil, de vacances, de moment en famille, ou entre amis, mais amène aussi d'autres invités moins attendus… les moustiques et autres insectes !

Pour vous prémunir de ces petites bébêtes, Provie vous propose l'encens d'été, en encens au pyrèthre, 100 % naturel (issu de plusieurs espèces de chrysanthème) que les moustiques n'apprécient pas du tout. Conçu selon les principes de l'Ayurvéda ; vos soirées d'été seront protégées par une senteur délicieuse, sauf pour les moustiques et autres insectes !

Disponibles en spirales (10 spirales d'une durée de 7 heures chacune), pratiques pour les longues soirées à l'extérieur, mais également sous forme de pyramides (10 pyramides de 30 mn), et en bâtonnets, (paquet de 12 bâtonnets d'une durée 50 mn chacun ou paquet de 3 bâtonnets de 2h30 mn chacun).

A vous de choisir.

Bonnes vacances

Valérie Guitard

Courrier des lecteurs

Les pierres sont là pour nous aider par exemple pour guérir les maladies ou pour nous calmer. Les pierres sont là pour nous alors, quand on en achète il faut les chouchouter. Sarah G, 7 ans.

J'ai pris DISSOLIUM 100% SAUVAGE durant tout le voyage au Maroc et tout est bien passé. Mousse au chocolat, pâtisseries et bien d'autres encore. Expérience à renouveler pour moi lorsque je sentirai le bon moment.

Michèle B

Eh bien moi j'ai pris les sels minéraux de Vichy, ça permet de tamponner l'acidité gastrique (finies les brûlures gastriques) et de bien digérer alimentation et autres !!!

Brigitte W

Nous avons testé l'application du Régulat pro en compresse sur une belle entorse. Les résultats ont été bluffants ! Application avec 50/50 Régulat et eau sur linge fin, on a entouré de cellofrais, et gardé la nuit durant. Dès le lendemain tout gonflement et toute rougeur avait disparu et la personne concernée pouvait bouger son pied sans douleur. Les applications ont été prolongées 5-6 jours (enfin nuits). L'effet a été nettement supérieur à l'application d'argile. J'ai eu d'autres retours sur des douleurs et déchirures ligamentaires très intéressants.

Christèle A

Pour tous renseignements :

- une adresse postale : 458 chemin Aimé Genoud – 83500 La Seyne/mer
- une adresse mail : Sophie Puljer sophie.puljer@aliceadsl.fr
- site Internet : www.promessedevie.com

Conception et coordination : Christèle Aubert, Florence Guitard
Rédaction : Christèle Aubert, Florence Guitard, Marie-Anne Weber, Jeanne Puljer, Christine Marchaudon, Valérie Guitard, Géraldine Huchet
Mise en page : Céline Caumel
Et nos «Chargées de recettes et de produits» : Sophie Puljer et Brigitte Warin
Avec l'équipe Provie : Sophie Puljer, Christine Marchaudon, Jeanne Puljer, Loïc Guillaume et Soini Olive



Produits PROVIE ©

Une gamme de produits vecteurs de santé, de simplicité et de VIE,
pour l'élaboration d'un monde fraternel.
Tous sont consacrés sous l'influence de Grands Maîtres selon les règles de l'harmonie universelle.